

# 健康



## 家庭での食中毒予防

気温の高くなるこの時期、食中毒に気をつけましょう！  
家庭での食中毒予防には、食中毒の原因を「**つけない**」・「**増やさない**」・「**やっつける**」ことが重要です。食中毒予防に関する詳しい情報は、厚生労働省HPをご覧ください。



## クーリングシェルター

気温が特に高くなるなど、熱中症による重大な健康被害が生じるおそれがある場合、「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

このアラートが発表された時などに、暑さや日差しから避難する場所として指定のクーリングシェルターを開放します。クーリングシェルター指定施設一覧やご利用上の注意等は市HPからご確認ください。

問合せ=さんて郡山(☎58-3333)



## モーニングセット検診(胃がん肺がん結核集団検診)

検診バスでおこなう集団検診です。65歳以上の人は年に1回結核検診を受けましょう。

期間=9月7日(月)・8日(火)・11日(金)

対象・定員=昭和62年3月31日以前生まれ、40人(先着順)

費用=胃がん検診1,000円、肺がん検診300円 申込=電話、窓口、市HPより下記へ

場所・問合せ=さんて郡山(☎58-3333)

要申込



## もの忘れ相談会

もの忘れ相談プログラムを使った認知症のセルフチェック型テストや地域包括支援センター職員へ相談をしませんか。

日時=7月14日(火)13時30分~15時30分(1人30分程度) 場所=治道地区公民館

対象・定員=市内在住・在勤の人、4人

申込・問合せ=開催日前日までに第三地域包括支援センター(☎57-2233)へ

無  
料  
要  
申  
込



## 精神保健福祉相談

精神的な症状で悩んでいる人やそのご家族に向けた精神科認定看護師、精神保健福祉士による個別相談。(定員は各日2人)

日 時

8月 7日(金) 13時30分~14時30分・14時45分~15時45分

8月27日(木) 9時30分~10時30分・10時45分~11時45分

※上記の以外の日時を希望の場合ご相談ください。

場所=さんて郡山もしくは相談希望者の自宅

問合せ=さんて郡山(☎58-3333)



無  
料  
要  
申  
込



「すこやか100万歩手帳」  
無料配布中！  
プラス10分ちよい歩きで健康寿命を延ばそう！

毎食両手に1杯の野菜を食べて健康に  
**ベジタペラス**  
いつもの食事に野菜をプラスしましょう！  
市HPで「ベジタペラス」レシピ集を公開中

休日応急診療所「さんて郡山」内(☎59-2299) 診療科目：内科・小児科 診療時間：13時~19時  
診療日：日曜・祝日・年末年始

※必ず事前にお電話ください。

## 認知症の人の思いを知るために⑥

~市リハビリテーション連絡協議会からのメッセージ~



「認知症の人の声(思いや気持ち)を聴くときに心掛けたいこと」について、医療と介護の関係者がメッセージを連載しています。

ある患者さんのご家族とお話をしていて、「今まで一人で外出して、家に帰れなくなったことはなかったですか?」と尋ねると、家族さんは「家に帰れなくなったことはないですが、先日、勝手に家を出て行って警察にお世話になったことはあります」と言われました。このエピソードから家族は、変化に気づきにくいのかなと感じます。

「最近歯を磨かなくなった」「ご飯の食べる量が減った」「お風呂に入ることが面倒くさい」など、「ん?」と思うようないつもと違う変化を感じたときは、些細なことでも誰かに相談してみてください。

☎ 地域包括支援センター(☎55-7733)



## 誰もが自分事として考える、「正しく」知れば怖くない 認知症啓発映画上映会「ケアニン」

映画をきっかけに「認知症」について考えてみませんか?(申し込みは1人1回、本人分のみ)

日時=7月29日(水)①10時~12時15分

②14時~16時15分(各回30分前開演)

場所=DMG MORI やまと郡山城ホール 小ホール

対象・定員=市内在住・在勤・在学の人、①②各250人(先着順)

申込・問合せ=7月26日(日)23時までに電話または

QRコードで地域包括支援センター

(☎55-7733)へ

無  
料  
要  
申  
込



## 認知症の人や家族を見守る 認知症サポーター養成講座

①③のみ講座終了後、もの忘れ相談を行います。(希望者のみ)

日時=①7月14日(火)②31日(金)③8月3日(月)の各14時~15時30分

場所=①市役所305・306会議室②在宅医療センター悠1階会議室③市役所306・307会議室

対象・定員=市内在住・在勤の人、①③10人、②20人(先着順)

申込・問合せ=開催日前日までに①③地域包括支援センター(☎55-7733)、②第五地域包括支援センター(☎52-3480)へ

①③のみ講座終了後、もの忘れ相談を行います。

②20人(先着順)

③10人

無  
料  
要  
申  
込



## 65歳からの体力づくりを始めませんか いきいき元気教室

簡単な筋力アップ体操、ゆつくりと筋力をのばすストレッチ体操、音楽にあわせながら動くリズム体操など1時間の体操です。(初回体験無料)

| 実施場所         | 曜日      | 時間                            | 問合せ・申込                 |
|--------------|---------|-------------------------------|------------------------|
| 片桐地区公民館      | 第1・3(木) | 9時30分~10時30分<br>10時40分~11時40分 | 第二地域包括支援センター(☎55-7011) |
| 昭和地区公民館      | 第1・3(月) | 13時30分~14時30分                 | 第三地域包括支援センター(☎57-2233) |
| 旧JAならけん筒井出張所 | 第2・4(水) | 10時~11時                       | 第三地域包括支援センター(☎57-2233) |
| 三の丸会館・火曜② *  | 第2・4(火) | 15時~16時                       | 第四地域包括支援センター(☎51-0700) |
| 矢田コミュニティ会館   | 第1・3(火) | 13時30分~14時30分                 | 第五地域包括支援センター(☎52-3480) |

\*他会場より運動強度が高いプログラムになっています。

対象=おおむね65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けていない人  
参加費=4,000円程度(半年10回分)(会場によって参加費が異なります)  
申込・問合せ=上記の各地域包括支援センターへ

